

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan beberapa analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Proporsi aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta adalah 90,7% tergolong kurang aktif dan 9,3% tergolong aktif.
- b. Proporsi asupan energi mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta adalah 78,7 % tergolong tidak lebih dan 21,3% tergolong baik.
- c. Proporsi asupan lemak mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta adalah 33,3% tidak lebih 66,7% lebih.
- d. Sebanyak 69,4% mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta yang memiliki persen lemak tidak tinggi dan 30,6% tinggi.
- e. Tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta ($p\text{-value} = 0,278$).
- f. Ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta ($p\text{-value} = 0,022$).
- g. Ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta ($p\text{-value} = 0,004$).

VI.2 Saran

a. Bagi Peneliti Lain

Melakukan penelitian mengenai masalah gizi persen lemak tubuh pada mahasiswa dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang berbeda agar dapat menganalisa faktor risiko lain dan faktor yang paling berpengaruh terhadap persen lemak tubuh.

b. Bagi Mahasiswa

Perlu pengontrolan asupan makanan terutama makanan sumber energi tinggi dan lemak tinggi sesuai dengan kebutuhan minimal yaitu 80% angka kecukupan gizi dan menerapkan pedoman gizi seimbang serta melakukan pemantauan status gizi secara berkala dengan penimbangan berat badan sebagai salah satu indikator bila terjadi peningkatan persen lemak yang dibarengi dengan peningkatan berat badan.

c. Bagi Progam Studi

Memberikan edukasi dan informasi kepada mahasiswa dengan melibatkan seluruh program studi di Fakultas Ekonomi sehingga diharapkan dapat meminimalisir terjadinya kejadian masalah gizi yang berhubungan dengan persen lemak tubuh.